

Separata ao Boletim do Exército

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO

SEPARATA AO BE Nº 23/2018

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO

PORTARIA Nº 100-DECEx, DE 18 DE MAIO DE 2018.

Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Sargentos (PED/CFS).

Brasília-DF, 8 de junho de 2018.



MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO
(Insp G Ens Ex / 1937)

PORTARIA Nº 100-DECEx, DE 18 DE MAIO DE 2018.

Aprova o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Sargentos (PED/CFS).

O **CHEFE DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO E CULTURA DO EXÉRCITO,** no uso das atribuições que lhe confere o Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999 (Regulamento da Lei do Ensino no Exército), a alínea “d” do inciso VIII do art. 1º da Portaria do Comandante do Exército nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017, que Delega competência para atos administrativos, o art. 41 da Portaria do Comandante do Exército nº 770, de 7 de dezembro de 2011 (Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército - EB10-IG-01.002), e o número II do art. 15 da Portaria nº 372-EME, de 17 de agosto de 2016 (Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios no âmbito do Sistema de Ensino do Exército - EB20-D-01.037), resolve:

Art. 1º Aprovar o Padrão Especial de Desempenho Físico para os Cursos de Formação de Sargentos (PED/CFS), que com esta baixa.

Art. 2º Revogar a Portaria nº 128-DECEx, de 5 de julho de 2017 e a Portaria nº 235-DECEx, de 1º de novembro de 2017.

Art. 3º Determinar que esta Portaria entre em vigor na data de sua publicação, para os alunos que ingressaram no CFS a partir do ano letivo de 2017.

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO
PARA OS CURSOS DE FORMAÇÃO DE SARGENTOS (PED/CFS)

ÍNDICE DE ASSUNTOS

			Art.
CAPÍTULO I	-	DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES	
SEÇÃO I	-	DA FINALIDADE………………………………………………………..	1º/3º
SEÇÃO II	-	DA CONCEPÇÃO DO PED/CFS…………………………………………..	4º
CAPÍTULO II	-	DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFS	
SEÇÃO I	-	INTRODUÇÃO…………………………………………………………..	5º/6º
SEÇÃO II	-	FATORES CONDICIONANTES…………………………………………...	7º
SEÇÃO III	-	PLANEJAMENTO………………………………………………………	8º/9º
SEÇÃO IV	-	PROCESSO DE AVALIAÇÃO DAS DISCIPLINAS DE TFM DOS CFS...	10/37
SEÇÃO V	-	EXAME DE APTIDÃO FÍSICA PARA REMATRÍCULA………………...	38/40
SEÇÃO VI	-	ACOMPANHAMENTO E DESENVOLVIMENTO DAS SESSÕES DE TFM NOS CFS……………………………………………………………...	41/45
SEÇÃO VII	-	ALUNOS COM RESTRIÇÃO FÍSICA……………………………………	46/50
SEÇÃO VIII	-	NOTA DOS ALUNOS ATLETAS…………………………………………..	51/53
CAPÍTULO III	-	DAS DISPOSIÇÕES GERAIS……………………………………………...	54/61

ANEXOS

A - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O PERÍODO BÁSICO/CFS DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR BÉLICO E DE SAÚDE

B - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO/CFS DAS LINHAS DE ENSINO MILITAR BÉLICO E DE SAÚDE

C - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O PERÍODO BÁSICO/CFS DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

D - PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO/CFS DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

CAPÍTULO I
DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

Seção I
Da Finalidade

Art. 1º Regular a avaliação da disciplina Treinamento Físico Militar (TFM) do Período Básico (PB), a ser realizado nas Organizações Militares de Corpo de Tropa (OMCT), e do Período de Qualificação (PQ), a ser realizado nos Estabelecimentos de Ensino (Estb Ens) formadores de sargentos das Linhas de Ensino Militar Bélico, de Ensino Militar de Saúde e de Ensino Militar Complementar (Músico).

Art. 2º Estabelecer e uniformizar a metodologia de avaliação da disciplina TFM nos CFS.

Art. 3º Definir o Padrão Especial de Desempenho Físico a ser desenvolvido durante os CFS (PED/CFS).

Seção II
Da Concepção do PED/CFS

Art. 4º A elaboração do PED/CFS baseou-se nos pressupostos que se seguem:

I - a Diretriz para o Treinamento Físico Militar do Exército e sua Avaliação preconiza que:

a) os padrões de desempenho físico são estabelecidos de acordo com as necessidades peculiares e conveniências do Exército e servem para nortear o treinamento físico dos militares, considerando a situação funcional e a idade do militar;

b) o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) deverá ser atingido pelos candidatos às escolas de formação e é definido nos editais dos processos seletivos aos CFS;

c) o Padrão Básico de Desempenho Físico (PBD) é a condição mínima que deverá ser mantida por todos os militares no serviço ativo. É responsabilidade do comandante de OM exigir e criar condições para que todos os seus subordinados estejam dentro desse padrão de desempenho;

d) o Padrão Avançado de Desempenho Físico (PAD) é a condição física mínima (que já inclui o PBD) que deverá ser mantida pelos militares integrantes de OM Operativas;

e) o Padrão Especial de Desempenho Físico (PED) é condição mínima (que inclui os índices do PBD e PAD) que deverá ser mantida pelo militar enquanto servir em determinadas situações especiais e em OM com características peculiares, previamente estabelecidas. O PED deverá ser atingido nos Estb Ens pelos alunos, nas condições e nos prazos estabelecidos para as diferentes situações funcionais e para atender suas necessidades, peculiaridades e conveniências. O Departamento de Educação e Cultura do Exército (DECEx) poderá estabelecer um PED diferente do estabelecido na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro, assessorado por um oficial especializado pela Escola de Educação Física do Exército, como condição de habilitação final do aluno em curso nas escolas de formação e nos centros de instrução;

f) as verificações previstas do desempenho físico individual não serão um fim em si mesmas, mas um instrumento de acompanhamento do TFM, que também permitirá a constatação da obtenção, pelo aluno, dos PED estabelecidos nesta Portaria;

g) todo militar considerado apto para o serviço ativo está obrigado ao treinamento físico. Os militares com o parecer “Apto para o Serviço do Exército com Recomendações” participarão do treinamento físico executando os exercícios e as atividades possíveis, respeitando-se as recomendações previstas; e

h) a dispensa do treinamento físico por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

II - o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estb Ens (R-126) determina que:

a) a habilitação escolar do aluno é reconhecida, levando-se em consideração seu rendimento integral: cognitivo, afetivo, psicomotor e sua aptidão moral; e

b) o aluno é considerado habilitado ao término do curso ou à promoção de ano quando, além de aprovado no rendimento escolar com nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todas as disciplinas curriculares, for considerado apto moralmente pelo Diretor de Ensino.

III - as Normas para a Avaliação de Aprendizagem (NAA) e as Normas Internas para a Avaliação de Aprendizagem (NIAA) regulam as atividades relacionadas com a avaliação educacional nos Estb Ens e orientam os trabalhos para elaboração dos instrumentos, procedimentos e técnicas de avaliação da aprendizagem, respectivamente, inclusive no que se refere à avaliação da atuação discente nos aspectos predominantemente psicomotores;

IV - os Documentos de Currículos regulam a disciplina TFM, bem como seus objetivos particulares, a carga horária e o número de avaliações. Os PLADIS definem as competências, padrões de desempenho, o tipo das provas formais e o conteúdo da disciplina; e

V - para efeito desta Portaria, serão tratados como “o(s) aluno(s)” todos os militares que ingressarem nos CFS dos Estb Ens do EB, independentemente de pertencerem ao sexo masculino ou feminino.

CAPÍTULO II
DO DESENVOLVIMENTO DO PED/CFS

Seção I
Introdução

Art. 5º De acordo com a metodologia preconizada pelo Sistema de Ensino do Exército Brasileiro, o Treinamento Físico Militar, como qualquer outra atividade de Instrução Individual, será programado e executado buscando um "desempenho individual" estabelecido em objetivos gerais, particulares e específicos, com base nas competências definidas em cada fase dos CFS. No caso específico do TFM, os objetivos são definidos por três elementos:

I - desempenho ou comportamento observável;

II - condição; e

III - critérios.

Art. 6º Nesta concepção metodológica, a programação e a execução são regulamentadas pelos PLADIS de TFM dos CFS e, ainda, pelo Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar. O planejamento das sessões de TFM é elaborado pela Seção de Educação Física da Escola de Sargentos das Armas (ESA), para as OMCT no PB/CFS, e pelas Seções de Educação Física dos Estb Ens formadores (ESA, EsSLog e CIAvEx), no PQ/CFS. As Escolas responsáveis pelo planejamento podem adaptar o TFM, visando melhorar/recuperar o padrão dos militares deficientes.

Parágrafo único. A avaliação do TFM é padronizada, no âmbito das OMCT para o PB e dos Estb Ens para o PQ, pelo presente PED/CFS.

Seção II
Fatores Condicionantes

Art. 7º Os testes previstos neste documento foram estipulados em razão das condicionantes que se seguem:

I - a faixa etária do aluno está condicionada à idade estabelecida como limite nas Instruções Reguladoras do Concurso de Admissão e da Matrícula nos CFS (IRCAM/CFS);

II - os níveis de condição físicas mínimas foram estabelecidos pelo PAFI constante das IRCAM/CFS;

III - os padrões de desempenho físico que serão exigidos dos futuros sargentos; e

IV - a continuidade do desenvolvimento das qualidades físicas ao longo dos períodos do CFS (Básico e de Qualificação).

Seção III
Planejamento

Art. 8º As datas para aplicação das avaliações serão reguladas no PGE de cada Estb Ens.

Art. 9º Todo o planejamento do TFM será realizado com base nas exigências físicas que os futuros sargentos de carreira encontrarão nas OM onde serão classificados após a formação. As metodologias empregadas serão as previstas no Manual de Campanha EB20-MC-10.350 - Treinamento Físico Militar. O planejamento das sessões de TFM deverá conduzir o treinamento para que sejam atingidos os índices previstos nos anexos a este documento.

Seção IV
Processo de Avaliação das Disciplinas TFM dos CFS

Art. 10. Os índices exigidos nas avaliações foram estabelecidos com base no PBD e PAD existentes na Diretriz para a Avaliação Física do Exército Brasileiro. As exigências serão gradativamente incrementadas, considerando os níveis atingidos nos dois períodos (Básico e de Qualificação) das Linhas de Ensino Militar Bélico (LEMB), de Ensino Militar de Saúde (LEM Sau) e de Ensino Militar Complementar (Músico) (LEM Mus), de maneira que o futuro sargento formado tenha alcançado as competências exigidas para desempenhar suas funções na OM para o qual será designado após a conclusão do curso e em outras que porventura venha a servir durante a sua carreira militar.

Art. 11. Durante os Períodos Básico e de Qualificação dos CFS, o aluno será submetido a três modalidades de avaliação na disciplina TFM:

I - Avaliação Diagnóstica (AD);

II - Avaliação Formativa (AF); e

III - Avaliação de Controle (AC).

Art. 12. Cada avaliação (AD, AF e AC) constituir-se-á na execução dos testes físicos previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o período.

Art. 13. Avaliação Diagnóstica

I - os objetivos das AD dos CFS são:

a) diagnosticar a condição física apresentada pelo aluno ao ser matriculado no Período Básico e no Período de Qualificação do CFS;

b) permitir a elaboração de um plano de treinamento físico individual para os alunos que apresentarem alguma deficiência na obtenção dos índices previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o período; e

c) servir de referência de condição física para o planejamento e divisão de grupamentos para a execução das sessões de TFM.

II - considerações gerais sobre as AD dos CFS:

a) para a realização da AD, deverão ser observadas as condições de execução dos exercícios físicos, assim como deverão ser adotados, como parâmetros, os valores a serem atingidos pelos alunos, previstos nas tabelas constantes dos anexos desta portaria, correspondentes à linha de ensino militar e ao período;

b) a AD não contribui para o cálculo da Nota Final da Disciplina (ND) e da Nota da Área Cognitiva/Psicomotora (NACP); e

c) as OMCT, a critério do Instrutor-chefe da SU Escolar, e os Estb Ens, a critério do Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização dos testes físicos da AD.

Art. 14. Avaliação Formativa (AF):

I - os objetivos das AF dos CFS são:

a) atingir o PED determinado para o período considerado;

b) reavaliar a condição física dos alunos; e

c) ratificar ou retificar o plano de treinamento físico geral e dos alunos que permanecerem apresentando alguma deficiência na obtenção do índice de suficiência ou do grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nos testes físicos constantes dos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o período.

II - considerações gerais sobre a AF dos CFS:

a) para a realização da AF, deverão ser observadas as condições de execução dos exercícios físicos, assim como deverão ser adotados, como parâmetros, os valores a serem atingidos pelos alunos, previstos nas tabelas constantes dos anexos desta portaria, correspondentes à linha de ensino militar e ao período:

b) a AF não contribui para o cálculo da ND e da NACP;

c) as OMCT e os Estb Ens poderão aplicar mais de uma AF, antes de cada AC, caso julguem necessário;

d) ao menos uma AF deve ser realizada com pelo menos 30 (trinta) dias de antecedência de cada AC;

e) as OMCT, a critério do Instrutor-chefe da SU Escolar, e os Estb Ens, a critério do Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização dos testes físicos da AF; e

f) o desempenho apresentado na AF poderá servir de subsídio para a apreciação em Conselho de Ensino quanto à reprovação/aprovação do aluno na disciplina TFM.

Art. 15. Avaliação de Controle (AC):

I - os objetivos das AC dos CFS são:

a) atingir o PED determinado para o período considerado; e

b) formular um planejamento individualizado, visando à recuperação dos alunos que não atingirem os índices mínimos previstos nos anexos desta Portaria, conforme a linha de ensino militar e o período.

II - considerações gerais sobre as AC dos CFS:

a) a AC tem caráter somativo e é composta por testes físicos que contribuem para o cálculo da ND e da NACP, com exceção do teste físico Abdominal Supra, no qual o militar, para a aprovação, deve atingir apenas o padrão de suficiência;

b) a nota de cada teste físico, que constitui a disciplina TFM, é obtida por meio da conversão do índice atingido pelo aluno no teste em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão, dispostas nos anexos desta Portaria, correspondentes à linha de ensino militar e ao período;

c) a nota da AC será o resultado da média aritmética das notas obtidas em cada teste físico previsto;

d) o aluno que não realizar qualquer um dos testes físicos, por motivo justificado pelo Dir Ens da OMCT ou do Estb Ens, realizará uma 2ª Chamada nas mesmas condições previstas inicialmente para a AC, executando todos os testes físicos previstos para essa AC. Neste caso, será considerado o grau da 2ª Chamada para o cálculo da Nota Final da Disciplina;

e) não haverá 2ª Chamada para o aluno que faltar a realização de um teste físico da AC sem justo motivo, sendo-lhe atribuído a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no citado teste;

f) o aluno que não atingir os índices mínimos exigidos para a disciplina TFM, ou seja, suficiência no teste físico Abdominal Supra e nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na ND, deverá realizar a AR; e

g) as OMCT e os Estb Ens, a critério do Diretor de Ensino, ouvido o Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização dos testes físicos da AC.

Art. 16. Avaliação de Recuperação (AR):

I - o objetivo da AR dos CFS é permitir mais uma oportunidade ao aluno de atingir o PED, determinado para a disciplina TFM da linha de ensino militar correspondente, não alcançado anteriormente na AC;

II - considerações gerais sobre a AR dos CFS:

a) no Período Básico, o aluno que não obtiver a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na média da disciplina TFM ou não atingir a suficiência no teste físico Abdominal

Supra realizará a AR. A avaliação constituir-se-á pelos mesmos testes previstos para a AC, incluindo o teste Abdominal Supra. Entretanto, caso seja insuficiente apenas no teste físico Abdominal Supra, será repetido somente este teste;

b) No Período de Qualificação, o aluno que não obtiver a nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada teste físico da disciplina TFM ou não atingir a suficiência no teste físico Abdominal Supra realizará a AR. A avaliação será composta apenas pelo(s) teste(s) físico(s) da AC em que o aluno não tiver obtido o referido índice (grau ou suficiência);

c) esta avaliação não tem caráter somativo, contribuindo apenas para a aprovação do aluno no Período considerado, conforme previsto na Subseção IV desta Portaria (Condições de Aprovação em cada Disciplina TFM);

d) a nota de cada teste físico, na AR, será obtida por meio da conversão do índice atingido pelo aluno no teste, em uma nota (de 0 a 10), conforme o previsto nas tabelas de conversão, dispostas nos anexos desta Portaria, correspondente ao período e à linha de ensino militar;

e) para o aluno que não realizar algum dos testes físicos da AR, por qualquer motivo, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) ao teste não realizado; e

f) as OMCT e os Estb Ens, a critério do Diretor de Ensino, ouvido o Instrutor-chefe da SEF, em função das condições meteorológicas ou outra razão julgada pertinente, poderão alterar a distribuição dos dias e a ordem de realização dos testes físicos da AR.

Subseção I
Testes Físicos nas Avaliações do Período Básico dos CFS

Art. 17. No PB, de todas as linhas de ensino, os testes físicos da Avaliação Formativa (AF) são idênticos aos previstos para a Avaliação Diagnóstica (AD).

Art. 18. Os testes físicos previstos na AD e AF são os seguintes:

CFS	**Testes AD e AF (Período Básico)**
LEMB LEM Sau	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Flexão na Barra Fixa (PED 004); e 3º dia: Subida na Corda com Auxílio de Membros Inferiores (PED 006).
LEM Mus	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Flexão na Barra Fixa (PED 004).

Art. 19. Os testes físicos previstos na AC são os seguintes:

CFS	**Testes AC (Período Básico)**
LEMB LEM Sau	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Flexão na Barra Fixa (PED 004).

CFS	Testes AC (Período Básico)
LEM Mus	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003).

Art. 20. Considerações particulares sobre a AC do PB dos CFS:

I - fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC do PB da LEMB e da LEM Sau:

$$NAC = \frac{Nc + Nf + Nb}{3}$$

onde:

NAC = Nota da Avaliação de Controle

Nc = Nota da Corrida

Nf = Nota da Flexão de Braços

Nb = Nota da Flexão na Barra Fixa

PARA APROVAÇÃO: média das notas ≥ 5,000

II - fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC do PB da LEM Mus:

$$NAC = \frac{Nc + Nf}{2}$$

onde:

NAC = Nota da Avaliação de Controle

Nc = Nota da corrida

Nf = Nota da Flexão de Braços

PARA APROVAÇÃO: média das notas ≥ 5,000

Subseção II

Testes Físicos nas Avaliações do Período de Qualificação dos CFS

Art. 21. No PQ, de todas as linhas de ensino, os testes físicos da Avaliação Diagnóstica (AD) e da Avaliação Formativa (AF) são idênticos aos previstos para a Avaliação de Controle (AC).

Art. 22. No Período de Qualificação (PQ), os testes físicos previstos na AC são os seguintes:

CFS	Testes AC (Período de Qualificação)
LEMB LEM Sau	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001), Flexão de Braços (PED 002) e Abdominal Supra (PED 003); 2º dia: Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores (PED 006) e Natação de 25 m (PED 005); e 3º dia: Flexão na Barra Fixa (PED 004) e PPM (PED 007).
LEM Mus	1º dia: Corrida de 3.000 m (PED 001) e Flexão de Braços (PED 002); e 2º dia: Abdominal Supra (PED 003) e Natação de 25 m (PED 005).

Art. 23. Considerações particulares sobre a AC do PQ dos CFS:

I - fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC no PQ da LEMB e LEM Sau:

$$NAC = \frac{Nc + Nf + Ns + Nn + Nb + Np}{6}$$

onde:

NAC = Nota da Avaliação de Controle

Nc = Nota da corrida

Nf = Nota da flexão de braços

Ns = Nota da subida na corda com o auxílio de membros inferiores

Nn = Nota da natação

Nb = Nota da flexão na barra fixa

Np = Nota da PPM

PARA APROVAÇÃO: nota de cada um dos testes físicos da AC ≥ 5,000

II - fórmula a ser aplicada para o cálculo da nota da AC no PQ da LEM Mus:

$$NAC = \frac{Nc + Nf + Nn}{3}$$

onde:

NAC = Nota da Avaliação de Controle

Nc = Nota da corrida

Nf = Nota da flexão de braços

Nn = Nota da natação

PARA APROVAÇÃO: nota de cada um dos testes físicos da AC ≥ 5,000

Subseção III
A 2ª Chamada das Disciplinas TFM

Art. 24. Haverá 2ª Chamada para os alunos que não realizarem, por quaisquer motivos, a 1ª Chamada da AD e da AF, devendo a 2ª Chamada da AD ser realizada com pelo menos duas semanas de antecedência da AF, e a 2ª Chamada da AF deverá ser realizada com, pelo menos, duas semanas de antecedência da AC.

Art. 25. O aluno que não realizar a AC da disciplina TFM, correspondente à linha de ensino militar e ao período considerado, por motivo julgado justificado pelo Dir Ens da OMCT ou do Estb Ens, será submetido a uma 2ª Chamada.

Art. 26. Não caberá 2ª Chamada para a AR, sendo atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) ao teste físico faltado.

Art. 27. A não realização das AC só se justificará por dispensa médica, que não caracterize condição permanente para o aluno, ou por motivo justificado pelo Dir Ens da OMCT ou do Estb Ens, ambos publicados em BI. É responsabilidade do Cmt SU Escolar, dos instrutores e dos monitores acompanharem os alunos com dispensa médica, coordenando suas ações com a Seção de Saúde da OMCT ou do Estb Ens, visando à pronta recuperação do aluno.

Art. 28. Caberá 2ª Chamada para o aluno que não concluir um teste, uma vez iniciado, por motivo de saúde devidamente atestado pelo médico da OMCT ou do Estb Ens. Este item não se aplicará quando o teste tratar de uma 2ª Chamada ou uma Avaliação de Recuperação. Nesses casos, será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no respectivo teste.

Art. 29. A 2ª Chamada será realizada nas mesmas condições previstas para a 1ª Chamada, isto é, deverão ser novamente realizados todos os testes físicos previstos na 1ª Chamada, mesmo que o aluno já tenha iniciado e concluído algum teste e, por motivo justificado, previsto nesta portaria, não tenha conseguido completar a 1ª Chamada.

Art. 30. A 2ª Chamada será realizada até 60 (sessenta) dias após a realização da 1ª Chamada, de acordo com o calendário de avaliações da OMCT ou do Estb Ens.

Art. 31. Ao aluno que não realizar algum teste físico de 2ª Chamada, por qualquer motivo, lhe será atribuída a nota 0,000 (zero vírgula zero zero zero) no respectivo teste.

Subseção IV
Condições de Aprovação em cada Disciplina TFM

Art. 32. Será considerado aprovado na disciplina TFM o aluno que:

I - no Período Básico, de todas as linhas, obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na Nota Final da Disciplina (ND) e obtiver suficiência no teste físico Abdominal Supra;

II - no Período de Qualificação, de todas as linhas, obtiver nota igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em cada teste físico que compõe a grade de avaliação da disciplina e obtiver suficiência no teste físico Abdominal Supra; e

III - obtiver Nota de Aprovação (NAp) igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) após a realização da AR da disciplina TFM, quando aplicada.

Art. 33. A ND corresponderá à média aritmética das notas dos testes físicos da AC da disciplina TFM.

Art. 34. Caso o aluno venha a ser submetido à AR no Período Básico, será avaliado novamente em todos os testes físicos previstos na AC. Para a aprovação, deverá obter média maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) e suficiência no teste físico Abdominal Supra. Nesse caso, sua NAp na disciplina TFM será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), que também será a nota considerada para fins de classificação, independentemente da obtenção de uma média maior na AR.

I - exemplo: um aluno, do Período Básico do CFS, da LEMB, obteve no teste físico Corrida de 3.000 metros a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), na Flexão na Barra Fixa a nota 2,000 (dois vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra foi suficiente. Na AR, obteve no teste físico Corrida de 3.000 metros a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), na Flexão na Barra Fixa a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no teste físico Abdominal Supra foi suficiente. Embora na AR sua média seja 5,667 (cinco vírgula seis seis sete), sua NAp será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero).

Art. 35. Caso o aluno venha a ser submetido à AR no Período de Qualificação, será avaliado somente nos testes físicos da AC em que não alcançou nota maior ou igual a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) ou suficiência (teste físico Abdominal Supra). Posteriormente, caso obtenha aprovação na AR, sua NAp na disciplina TFM será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), que também será a nota considerada para fins de classificação, independentemente da obtenção de uma nota maior na AR.

I - exemplo: um aluno, do Período de Qualificação do CFS da LEM Sau, obteve no teste físico Corrida de 3.000 metros a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa a nota 5, 000 (cinco vírgula zero zero zero), no teste físico Natação de 25 metros a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e no

teste físico Abdominal Supra foi suficiente. Na AR do teste físico Natação de 25 metros, o aluno obteve a nota 5,500 (cinco vírgula cinco zero zero). Sua NAp de TFM será 5,000 (cinco vírgula zero zero zero).

Art. 36. No Período Básico, o aluno que obtiver, na AR, grau inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na média dos testes físicos realizados, será reprovado, tendo como ND o maior grau abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtido na AR. Caso o aluno não alcance suficiência na AR do teste físico Abdominal Supra, mas obtenha grau igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) na média dos testes físicos da AR, deverá receber 4,900 (quatro vírgula nove zero zero) como ND.

I - exemplo: um aluno do Período Básico do CFS da LEMB obteve no teste físico Corrida de 3000 metros a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero), e alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. Na AR do teste físico Corrida de 3000 metros o aluno obteve a nota 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero), no teste Flexão de Braços a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa atingiu a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero) e alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. O aluno será reprovado e sua ND será 4,500 (quatro vírgula cinco zero zero), maior nota abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtida dentre as notas dos testes da AR.

Art. 37. No Período de Qualificação, o aluno que obtiver, na AR, grau inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em algum teste físico realizado, será reprovado, tendo como ND o maior grau abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtido dentre as notas dos testes da AR. Caso o aluno não alcance suficiência na AR do teste físico Abdominal Supra, mas obtenha grau igual ou superior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) nos demais testes físicos da AR, deverá receber 4,900 (quatro vírgula nove zero zero) como ND.

I - exemplo 1: um aluno do Período de Qualificação do CFS da LEM Sau obteve no teste físico Corrida de 3000 metros a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero), no teste físico Natação de 25 metros a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), no teste físico Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Pista de Pentatlo Militar a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), e não alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. Na AR do teste físico Flexão na Barra Fixa o aluno obteve a nota 5,000 (cinco vírgula zero zero zero), no teste físico Pista de Pentatlo Militar obteve a nota 5,500 (cinco vírgula cinco zero zero) e não alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. O aluno será reprovado e sua ND será 4,900 (quatro vírgula nove zero zero).

II - exemplo 2: um aluno do Período de Qualificação do CFS da LEM Sau obteve no teste físico Corrida de 3000 metros a nota 7,000 (sete vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão de Braços a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Flexão na Barra Fixa a nota 3,000 (três vírgula zero zero zero), no teste físico Natação de 25 metros a nota 6,000 (seis vírgula zero zero zero), no teste físico Subida na Corda com o Auxílio de Membros Inferiores a nota 8,000 (oito vírgula zero zero zero), no teste físico Pista de Pentatlo Militar a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), e não alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. Na AR do teste físico Flexão na Barra Fixa o aluno obteve a nota 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), no teste físico Pista de Pentatlo Militar obteve a nota 5,500 (cinco vírgula cinco zero zero) e não alcançou a suficiência no teste físico Abdominal Supra. O aluno será reprovado e sua ND será 4,000 (quatro vírgula zero zero zero), maior nota abaixo de 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) obtida dentre as notas dos testes da AR.

Seção V
Exame de Aptidão Física para Rematrícula

Art. 38. O Exame de Aptidão Física (EAF) para a rematrícula será realizado pela Seção de Educação Física, ou equivalente, da OMCT ou do Estb Ens onde o aluno será rematriculado.

Art. 39. O EAF para a rematrícula nas OMCT será constituído dos mesmos testes físicos constantes do EAF para o Processo Seletivo do ano que requer rematrícula, divulgado no Edital do ano anterior à rematrícula, ou seja, com os mesmos índices da nova turma que ingressará no CFS naquele ano letivo. O candidato à rematrícula deverá obter os índices mínimos em todos os testes físicos, de acordo com o edital supracitado, para ser considerado apto para a rematrícula. Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em algum teste, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

Art. 40. O EAF para a rematrícula na ESA, EsSLog e CIAvEx será constituído das mesmas provas constantes da AC do Período Básico do ano anterior à rematrícula. O candidato à rematrícula deverá obter os índices referentes à suficiência ou ao grau 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em todos os testes físicos previstos na AC do Período Básico, para ser considerado apto para a rematrícula. Caso o candidato não obtenha o índice mínimo em algum teste, será considerado reprovado no EAF e não estará apto para a rematrícula.

Seção VI
Acompanhamento e Desenvolvimento das Sessões de TFM nos CFS

Art. 41. Os resultados obtidos nas AD servirão de subsídios para orientar o treinamento dos alunos. Os resultados obtidos nas AF servirão de subsídios para reorientar o treinamento dos alunos que apresentarem deficiências e rendimento físico insatisfatório. Servirão, também, para subsidiar decisões do Conselho de Ensino no que se refere às decisões que envolvam o julgamento do aluno nos casos de reprovação na disciplina.

Art. 42. O aluno que obtiver índice correspondente à nota inferior a 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer um dos testes físicos ou não atingir o padrão de suficiência no teste físico Abdominal Supra deverá ser submetido a um plano de recuperação de padrões físicos, em horários diferentes ao do TFM previsto em QTS ou QTQ.

Art. 43. O planejamento e a orientação das sessões de TFM serão realizados pelas SEF dos Estb Ens. Os instrutores e monitores das SU Escolares realizarão o acompanhamento e o desenvolvimento das sessões.

Art. 44. A supervisão e orientação técnica do TFM serão realizadas pelas SEF dos Estb Ens ou pelos oficiais de TFM e Sgt Aux de Educação Física das OMCT.

Art. 45. A Direção de Ensino das OMCT ou dos Estb Ens será a responsável pelo controle e supervisão pedagógica das disciplinas de TFM.

Seção VII
Alunos com Restrição Física

Art. 46. Todo o aluno considerado apto para o serviço ativo está obrigado a realizar o treinamento físico militar.

Art. 47. Os alunos portadores de restrição física não definitiva e considerados aptos para continuação no curso, em ato oficial, constante de suas alterações, ou sob tratamento, conforme prescrição de junta de inspeção de saúde ou parecer médico militar, deverão participar do treinamento físico militar, executando exercícios e atividades adequadas.

Art. 48. Cabe ao Oficial de TFM da OMCT ou ao Chefe da Seção de Educação Física do Estb Ens, assessorado pelo médico, planejar o TFM dos alunos enquadrados no art. 47 e submeter esse planejamento à aprovação do Cmt da OMCT ou Estb Ens.

Art. 49. A dispensa do TFM por doença, tratamento médico ou convalescença não poderá constituir situação permanente.

Art. 50. Desde que sejam atendidas as demais prescrições do Regulamento da Escola e do seu Regimento Interno, poderá ser concedido trancamento de matrícula para o aluno cuja dispensa do TFM por doença, tratamento médico e convalescença, o impossibilite de realizar a AC, 2ª Chamada ou AR.

Seção VIII
Nota dos Alunos Atletas

Art. 51. A MAREXAER é uma competição anual prevista no calendário da Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB) que congrega os alunos das Escolas de Formação de Sargentos da Marinha, Exército e Aeronáutica.

Art. 52. Os alunos convocados para compor a equipe de Equitação da ESA, que participarem das competições externas representando a Escola, os alunos atletas dos diversos Estb Ens e OMCT que forem convocados para comporem a delegação do Exército na MAREXAER e que também tiverem participado dos treinamentos regulados pelos Estb Ens e OMCT para as referidas competições, receberão uma bonificação na nota da AC de TFM daquele ano (Período Básico ou Período de Qualificação), da seguinte forma:

I - o aluno que obtiver nota da AC $\geq$ 7,000 (sete vírgula zero zero zero) receberá uma bonificação de até 2,0 (dois vírgula zero) pontos, alcançando, no máximo, a nota 10,0 (dez vírgula zero) na disciplina TFM;

II - o aluno que obtiver 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) $\leq$ nota da AC $<$ 7,000 (sete vírgula zero zero zero) receberá uma bonificação de 1,0 (um vírgula zero) ponto na disciplina TFM; e

III - o aluno que não obtiver nota na AC ≥ 5,000 (cinco vírgula zero zero zero) em qualquer dos testes físicos da AC de TFM ou não atingir suficiência no teste físico Abdominal Supra, não fará jus a nenhum tipo de bonificação.

Art. 53. O aluno não poderá participar de competições desportivas externas à OMCT e Estb Ens (exceto a MAREXAER e treinamentos para a MAREXAER), a fim de não prejudicar o desenvolvimento normal das atividades de ensino. Somente os alunos convocados para a equipe de equitação poderão participar de competições externas, representando a Escola.

CAPÍTULO III
DAS DIPOSIÇÕES GERAIS

Art. 54. As OMCT e os Estb Ens deverão estimular a prática do TFM.

Art. 55. Os instrutores e monitores responsáveis pela execução do TFM deverão realizar o controle fisiológico dos alunos, previsto no EB20-MC-10.350 – Manual de TFM, e atentar para a possibilidade de distúrbios térmicos durante a realização das sessões de TFM.

Art. 56. Para o planejamento da recuperação da aprendizagem no Período Básico, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM da OMCT, em coordenação com a Seção de Educação Física da ESA, um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR) no PB/CFS.

Art. 57. Para o planejamento da recuperação da aprendizagem no Período de Qualificação, deverá ser elaborado, pelo Oficial de TFM dos Estb Ens formadores (ESA, EsSLog e CIAvEx), um Quadro de Trabalho de Recuperação (QTR) no PQ/CFS.

Art. 58. As militares do sexo feminino, em situação normal, podem e devem realizar todas as sessões de TFM previstas, respeitando-se algumas adaptações que visem a atender às diferenças anatômicas e fisiológicas entre mulher e homem, conforme prescrevem o EB20-MC-10.350 e esta Portaria. Além disso, o respeito ao princípio da individualidade biológica, no tocante à determinação da carga de treinamento, por si só, já garante o respeito a essas diferenças.

Art. 59. Não será permitida uma segunda tentativa na realização dos testes físicos, mesmo que seja para corrigir um insucesso ou melhorar o desempenho.

Art. 60. A execução de todas as avaliações (AD, AF, AC, 2ª Chamada e AR) previstas nesta Portaria, tanto no PB quanto no PQ, deverá ser acompanhada por ambulância e por uma equipe de saúde em condições e efetuar o pronto atendimento e evacuação, conforme o previsto na letra "k" do Nº 3 da Port nº 008-COTER, de 4 de dezembro de 2002, que aprova o Caderno de Instrução CI 32/1 (Prevenção de Acidentes de Instrução).

Art. 61. Os casos omissos serão resolvidos, de acordo com o grau de complexidade, pelos Diretores de Ensino das OMCT, da EsSLog e da ESA e, em seguida, pelo Dir Ens Tec Mil e pelo Ch DECEx.

ANEXO A

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA OS CFS NO PERÍODO BÁSICO DA LEMB E LEM SAU

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

<table>
<tr><th colspan="3">PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="22">1) Execução
- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.
2) Detalhes na Execução
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.
3) Uniforme
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>TEMPO</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>00:11:31</td><td>10</td></tr>
<tr><td>00:11:43</td><td>9,5</td></tr>
<tr><td>00:11:55</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>00:12:07</td><td>8,5</td></tr>
<tr><td>00:12:20</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>00:12:32</td><td>7,5</td></tr>
<tr><td>00:12:44</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>00:12:56</td><td>6,5</td></tr>
<tr><td>00:13:08</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>00:13:22</td><td>5,5</td></tr>
<tr><td>00:13:37</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>00:13:52</td><td>4,5</td></tr>
<tr><td>00:14:06</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>00:14:18</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>00:14:31</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>00:14:43</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>00:14:55</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>00:15:07</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>00:15:19</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>00:15:31</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>00:15:32</td><td>0,0</td></tr>
<tr><th colspan="3">PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="22">1) Execução
- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.
2) Detalhes na Execução
a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.
b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.
3) Uniforme
a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>TEMPO</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>00:13:23</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>00:13:37</td><td>9,5</td></tr>
<tr><td>00:13:51</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>00:14:05</td><td>8,5</td></tr>
<tr><td>00:14:20</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>00:14:34</td><td>7,5</td></tr>
<tr><td>00:14:48</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>00:15:02</td><td>6,5</td></tr>
<tr><td>00:15:16</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>00:15:33</td><td>5,5</td></tr>
<tr><td>00:15:50</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>00:16:08</td><td>4,5</td></tr>
<tr><td>00:16:24</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>00:16:38</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>00:16:53</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>00:17:07</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>00:17:21</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>00:17:35</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>00:17:49</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>00:18:03</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>00:18:04</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

<table>
<tr><th colspan="3">PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="12">1) Posição inicial
- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.
2) Execução
- O aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.
3) Uniforme
a) 14º uniforme.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>REPETIÇÕES</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>39</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>37</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>35</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>33</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>29</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>25</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>24</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>23</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>22</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>20</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>19</td><td>0,0</td></tr>
<tr><th colspan="3">PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="12">1) Posição inicial
- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.
2) Execução
- A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.
3) Uniforme
a) 14º Uniforme.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>REPETIÇÕES</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>21</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>20</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>19</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>17</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>15</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>13</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>12</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>11</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>10</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>9</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>8</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

<table>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="3">TABELA DE SUFICIÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="8">

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

O aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

- **Observação**: O aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

</td><td colspan="3">MASCULINO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="3">FEMININO</td></tr>
<tr><td><</td><td>54</td><td>Não Suficiente</td></tr>
<tr><td>≥</td><td>54</td><td>Suficiente</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td></tr>
</table>

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

- Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
9	**10,0**
8	9,0
7	8,0
6	7,0
5	6,0
4	**5,0**
3	4,0
2	3,0
1	2,0
$t > 60$ s	1,0
$t \leq 60$ s	**0,0**

PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.

b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES/ /TEMPO	NOTA
3 Rpt	**10,0**
2 Rpt + $t \geq 30$ s	9,0
2 Rpt	8,0
1 Rpt + $t \geq 30$ s	7,0
1 Rpt	6,0
$t > 90$ s	**5,0**
60 s $< t \leq$ 90 s	4,0
30 s $< t \leq$ 60 s	3,0
15 s $< t \leq$ 30 s	2,0
5 s $< t \leq$ 15 s	1,0
$t \leq 5$ s	**0,0**

PED 006 – SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- O aluno, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o aluno deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do aluno em seu ponto mais alto.

c) O ritmo de subida é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

ALTURA	NOTA
4,8 m	**10,0**
4,6 m	9,0
4,4 m	8,0
4,2 m	7,0
4,0 m	6,0
3,8 m	**5,0**
3,6 m	4,0
3,4 m	3,0
3,2 m	2,0
3,0 m	1,0
< 3,0 m	**0,0**

PB/CFS LEMB E LEM SAU – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a aluna deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da aluna em seu ponto mais alto.

c) O ritmo de subida é opção da aluna e não há limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

ALTURA	NOTA
2,9 m	**10,0**
2,8 m	9,0
2,7 m	8,0
2,5 m	7,0
2,4 m	6,0
2,3 m	**5,0**
2,2 m	4,0
2,1 m	3,0
1,9 m	2,0
1,8 m	1,0
< 1,8 m	**0,0**

ANEXO B

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS NO PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DA LEMB E LEM SAU

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. **2) Detalhes na Execução** a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. **3) Uniforme** a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**00:11:15**	**10,0**
	00:11:27	9,5
	00:11:39	9,0
	00:11:51	8,5
	00:12:03	8,0
	00:12:15	7,5
	00:12:27	7,0
	00:12:39	6,5
	00:12:51	6,0
	00:13:05	5,5
	00:13:20	**5,0**
	00:13:35	4,5
	00:13:49	4,0
	00:14:01	3,5
	00:14:13	3,0
	00:14:25	2,5
	00:14:37	2,0
	00:14:49	1,5
	00:15:01	1,0
	00:15:13	0,5
	00:15:14	**0,0**

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. **2) Detalhes na Execução** a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. **3) Uniforme** a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	**00:13:05**	**10,0**
	00:13:19	9,5
	00:13:33	9,0
	00:13:47	8,5
	00:14:01	8,0
	00:14:15	7,5
	00:14:29	7,0
	00:14:43	6,5
	00:14:57	6,0
	00:15:13	5,5
	00:15:30	**5,0**
	00:15:48	4,5
	00:16:04	4,0
	00:16:18	3,5
	00:16:32	3,0
	00:16:46	2,5
	00:17:00	2,0
	00:17:14	1,5
	00:17:28	1,0
	00:17:42	0,5
	00:17:43	**0,0**

ED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura do ombro. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- O aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
42	**10,0**
40	9,0
38	8,0
35	7,0
32	6,0
30	**5,0**
28	4,0
26	3,0
25	2,0
24	1,0
23	**0,0**

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não á limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
24	**10,0**
23	9,0
22	8,0
20	7,0
18	6,0
17	**5,0**
15	4,0
14	3,0
13	2,0
12	1,0
11	**0**

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

- O aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

- **Observação**: o aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

FEMININO		
<	59	Não Suficiente
≥	**59**	**Suficiente**

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

- Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
11	**10,0**
10	9,0
9	8,0
8	7,0
7	6,0
6	**5,0**
5	4,0
4	3,0
3	2,0
2	1,0
1	**0,0**

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.

b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES/ TEMPO	NOTA
4 Rpt	**10,0**
3 Rpt	9,0
2 Rpt + $t \geq 30$ s	8,0
2 Rpt	7,0
1 Rpt + $t \geq 30$ s	6,0
1 Rpt	**5,0**
$t > 90$ s	4,0
60 s $< t \leq$ 90 s	3,0
30 s $< t \leq$ 60 s	2,0
15 s $< t \leq$ 30 s	1,0
$t \leq 15$ s	**0,0**

PED 005 – NATAÇÃO 25 m PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 005 - NATAÇÃO 25 m (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução - A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na Execução** a) A saída será dada com o aluno no bloco de partida. b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina. c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída. **3) Uniforme** - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	**00:00:14**	**10,0**
	00:00:15	9,5
	00:00:16	9,0
	00:00:18	8,5
	00:00:19	8,0
	00:00:22	7,5
	00:00:23	7,0
	00:00:24	6,5
	00:00:26	6,0
	00:00:30	5,5
	00:00:35	**5,0**
	00:00:40	4,5
	00:00:45	4,0
	00:00:50	3,5
	00:00:52	3,0
	00:00:54	2,5
	00:00:56	2,0
	00:00:58	1,5
	00:01:00	1,0
	00:01:02	0,5
	00:01:03	**0,0**

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 005 - NATAÇÃO 25 m (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
	TEMPO	NOTA
1) Execução - A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo. **2) Detalhes na Execução** a) A saída será dada com a aluna no bloco de partida. b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina. c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída. **3) Uniforme** - 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).	**00:00:16**	**10,0**
	00:00:18	9,5
	00:00:19	9,0
	00:00:21	8,5
	00:00:22	8,0
	00:00:26	7,5
	00:00:27	7,0
	00:00:28	6,5
	00:00:31	6,0
	00:00:35	5,5
	00:00:41	**5,0**
	00:00:47	4,5
	00:00:53	4,0
	00:00:59	3,5
	00:01:01	3,0
	00:01:04	2,5
	00:01:06	2,0
	00:01:08	1,5
	00:01:11	1,0
	00:01:13	0,5
	00:01:14	**0,0**

PED 006 – SUBIDA NA CORDA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- O aluno, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, o aluno deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos do aluno em seu ponto mais alto.

c) O ritmo de subida é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

ALTURA	NOTA
5,0 m	**10,0**
4,8 m	9,0
4,6 m	8,0
4,4 m	7,0
4,2 m	6,0
4,0 m	**5,0**
3,8 m	4,0
3,6 m	3,0
3,4 m	2,0
3,2 m	1,0
< 3,2 m	**0,0**

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 006 – SUBIDA NA CORDA COM O AUXÍLIO DOS MEMBROS INFERIORES (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, ao lado da corda vertical, deverá empunhá-la à sua escolha. As mãos deverão permanecer abaixo da marca inicial e o corpo deverá estar estático, com os pés apoiados na corda.

2) Execução

a) Sem executar nenhum tipo de salto, após a ordem de iniciar, a aluna deve realizar a subida na corda. É permitido qualquer tipo de apoio dos membros inferiores para auxiliar no suporte do corpo.

b) Será considerada para a pontuação na prova a marcação imediatamente abaixo das duas mãos da aluna em seu ponto mais alto.

c) O ritmo de subida é opção da aluna e não há limite de tempo.

3) Uniforme

- Calça camuflada, coturno e camiseta camuflada.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

ALTURA	NOTA
3,0 m	**10,0**
2,9 m	9,0
2,8 m	8,0
2,6 m	7,0
2,5 m	6,0
2,4 m	**5,0**
2,3 m	4,0
2,2 m	3,0
2,0 m	2,0
1,9 m	1,0
< 1,9 m	**0,0**

PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

<table>
<tr><th colspan="3">PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR (MASCULINO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="22">1) Detalhes de Execução

a) 1 (uma) tentativa.

b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350.

c) O aluno não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.

2) Uniforme

- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).</td><td>TEMPO</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>00:03:20</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>00:03:22</td><td>9,5</td></tr>
<tr><td>00:03:24</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>00:03:29</td><td>8,5</td></tr>
<tr><td>00:03:34</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>00:03:39</td><td>7,5</td></tr>
<tr><td>00:03:44</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>00:03:54</td><td>6,5</td></tr>
<tr><td>00:04:05</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>00:04:21</td><td>5,5</td></tr>
<tr><td>00:04:38</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>00:04:50</td><td>4,5</td></tr>
<tr><td>00:05:05</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>00:05:20</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>00:05:35</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>00:05:50</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>00:06:05</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>00:06:20</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>00:06:35</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>00:06:50</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>00:06:51</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PQ/CFS LEMB E LEM SAU – PED 007 – PISTA DE PENTATLO MILITAR (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Detalhes de Execução

a) 1 (uma) tentativa.

b) A transposição dos obstáculos deverá ser realizada como prescreve o Manual EB 20-MC-10-350, com as adaptações abaixo descritas.

c) A aluna deverá cumprir a extensão da pista, desbordando os obstáculos ESCADA DE CORDA, RAMPA DE ESCALADA COM CORDA, VIGAS EM DEGRAUS E ESCADA FIXA e terá disponível a banqueta para a transposição dos obstáculos MESA IRLANDESA, FOSSO E MURO DE ASSALTO.

d) A aluna não poderá prosseguir na execução da pista enquanto não houver ultrapassado corretamente cada obstáculo.

2) Uniforme

- 13º uniforme (uniforme de combate com meias e tênis, sem cobertura), podendo ser utilizado qualquer tipo de tênis. Proibido o uso de sapatos de prego (sapatilha).

3) Banqueta

a) As caixas são parte da pista e não devem ser removidas durante a execução da mesma por militares do sexo feminino. Na mesa irlandesa, a caixa será colocada de forma que a parte posterior da mesma fique exatamente diante de linha da prancha projetada verticalmente no chão, não devendo se deslocar para frente de modo algum. Tanto no fosso quanto no muro de assalto, as caixas serão colocadas de forma que a parte posterior esteja encostada nos muros na direção da corrida. A superfície da caixa não deve ser escorregadia.

b) Dimensão das banquetas em metros:

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

TEMPO	NOTA
00:03:20	**10,0**
00:03:22	9,5
00:03:24	9,0
00:03:29	8,5
00:03:34	8,0
00:03:39	7,5
00:03:44	7,0
00:03:54	6,5
00:04:05	6,0
00:04:21	5,5
00:04:31	**5,0**
00:04:50	4,5
00:05:05	4,0
00:05:20	3,5
00:05:35	3,0
00:05:50	2,5
00:06:05	2,0
00:06:20	1,5
00:06:35	1,0
00:06:50	0,5
00:06:51	**0,0**

ANEXO C

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS NO PERÍODO BÁSICO DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PB/CFS LEM MUS – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. **2) Detalhes na Execução** a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. **3) Uniforme** a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	TEMPO	NOTA
	00:11:50	**10,0**
	00:12:01	9,5
	00:12:12	9,0
	00:12:23	8,5
	00:12:34	8,0
	00:12:45	7,5
	00:12:56	7,0
	00:13:07	6,5
	00:13:18	6,0
	00:13:29	5,5
	00:13:42	**5,0**
	00:13:55	4,5
	00:14:08	4,0
	00:14:21	3,5
	00:14:34	3,0
	00:14:47	2,5
	00:15:00	2,0
	00:15:13	1,5
	00:15:26	1,0
	00:15:39	0,5
	00:15:40	**0,0**

PB/CFS LEM MUS – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)		
CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO	TABELA DE EQUIVALÊNCIA	
1) Execução - A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível. **2) Detalhes na Execução** a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior. b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida. **3) Uniforme** a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida. b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.	TEMPO	NOTA
	00:14:48	**10,0**
	00:15:01	9,5
	00:15:15	9,0
	00:15:29	8,5
	00:15:42	8,0
	00:15:56	7,5
	00:16:10	7,0
	00:16:24	6,5
	00:16:38	6,0
	00:16:51	5,5
	00:17:07	**5,0**
	00:17:24	4,5
	00:17:40	4,0
	00:17:56	3,5
	00:18:12	3,0
	00:18:29	2,5
	00:18:45	2,0
	00:19:01	1,5
	00:19:18	1,0
	00:19:34	0,5
	00:19:35	**0,0**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PB/CFS LEM MUS – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- O aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
37	**10,0**
34	9,0
31	8,0
28	7,0
25	6,0
23	**5,0**
21	4,0
19	3,0
17	2,0
15	1,0
14	**0,0**

PB/CFS LEM MUS – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.

2) Execução

- A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
21	**10,0**
20	9,0
19	8,0
17	7,0
15	6,0
13	**5,0**
12	4,0
11	3,0
10	2,0
9	1,0
8	**0,0**

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PB/CFS LEM MUS – PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

- O aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

- **Observação**: o aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	42	Não Suficiente
≥	**42**	**Suficiente**

FEMININO		
<	42	Não Suficiente
≥	**42**	**Suficiente**

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

PB/CFS LEM MUS – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

- Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES	NOTA
9	**10,0**
8	9,0
7	8,0
6	7,0
5	6,0
4	**5,0**
3	4,0
2	3,0
1	2,0
$t > 60$ s	1,0
$t \leq 60$ s	**0,0**

PB/CFS LEM MUS – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.

b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES/ TEMPO	NOTA
3 Rpt	**10,0**
2 Rpt + $t \geq 30$ s	9,0
2 Rpt	8,0
1 Rpt + $t \geq 30$ s	7,0
1 Rpt	6,0
$t > 90$ s	**5,0**
$60\text{ s} < t \leq 90$ s	4,0
$30\text{ s} < t \leq 60$ s	3,0
$15\text{ s} < t \leq 30$ s	2,0
$5\text{ s} < t \leq 15$ s	1,0
$t \leq 5$ s	**0,0**

ANEXO D

PADRÃO ESPECIAL DE DESEMPENHO FÍSICO PARA O CFS NO PERÍODO DE QUALIFICAÇÃO DA LINHA DE ENSINO MILITAR COMPLEMENTAR (MÚSICO)

PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEM MUS – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (MASCULINO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Execução

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário pré-estabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

TEMPO	NOTA
00:11:39	**10,0**
00:11:50	9,5
00:12:01	9,0
00:12:12	8,5
00:12:23	8,0
00:12:34	7,5
00:12:45	7,0
00:12:56	6,5
00:13:07	6,0
00:13:18	5,5
00:13:29	**5,0**
00:13:42	4,5
00:13:55	4,0
00:14:08	3,5
00:14:21	3,0
00:14:34	2,5
00:14:47	2,0
00:15:00	1,5
00:15:13	1,0
00:15:26	0,5
00:15:27	**0,0**

PQ/CFS LEM MUS – PED 001 - CORRIDA DE 3.000 METROS (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Execução

- A prova consiste em correr a distância de 3.000 metros, dentro de um itinerário preestabelecido, no menor tempo possível.

2) Detalhes na Execução

a) A aproximação será sempre feita para o segundo imediatamente inferior.

b) Pode haver interrupções ou modificações do ritmo de corrida.

3) Uniforme

a) 14º uniforme, sendo permitido o uso de tênis apropriado para corrida.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

TEMPO	NOTA
00:14:34	**10,0**
00:14:48	9,5
00:15:01	9,0
00:15:15	8,5
00:15:29	8,0
00:15:42	7,5
00:15:56	7,0
00:16:10	6,5
00:16:24	6,0
00:16:38	5,5
00:16:51	**5,0**
00:17:07	4,5
00:17:24	4,0
00:17:40	3,5
00:17:56	3,0
00:18:12	2,5
00:18:29	2,0
00:18:45	1,5
00:19:01	1,0
00:19:18	0,5
00:19:19	**0,0**

PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEM MUS – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (MASCULINO)

<table>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="12">
1) Posição inicial
- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, o aluno deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.
2) Execução
- O aluno deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso o executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção do aluno e não há limite de tempo.
3) Uniforme
a) 14º uniforme.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.
</td><td>REPETIÇÕES</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>39</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>36</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>33</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>31</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>29</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>27</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>24</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>21</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>19</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>17</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>16</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PQ/CFS LEM MUS – PED 002 - FLEXÃO DE BRAÇOS (FEMININO)

<table>
<tr><th>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</th><th colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</th></tr>
<tr><td rowspan="12">
1) Posição inicial
- Em terreno plano, liso e, preferencialmente, na sombra, a aluna deverá se deitar, apoiando o tronco e as mãos no solo, ficando as mãos ao lado do tronco com os dedos apontados para a frente e os polegares tangenciando os ombros, permitindo, assim, que as mãos fiquem com um afastamento igual à largura dos ombros. Após adotar a abertura padronizada dos braços, deverá erguer o tronco até que os braços fiquem estendidos, mantendo os pés unidos e apoiados sobre o solo, pernas esticadas e joelhos em suspensão.
2) Execução
- A aluna deverá abaixar o tronco e as pernas ao mesmo tempo, flexionando os braços paralelamente ao corpo até que o cotovelo ultrapasse a linha das costas, sem que o tronco toque o solo, estendendo, então, novamente, os braços, erguendo, simultaneamente, o tronco e as pernas até que os braços fiquem totalmente estendidos, quando será completada uma repetição. Cada aluna deverá executar o número máximo de flexões de braços sucessivas, sem interrupção do movimento. A contagem será interrompida caso a executante desfaça a posição reta do corpo ou perca o contato dos pés ou mãos com o solo. O ritmo das flexões de braços, sem paradas, será opção da aluna e não há limite de tempo.
3) Uniforme
a) 14º Uniforme.
b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.
</td><td>REPETIÇÕES</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>23</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>22</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>21</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>19</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>17</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>15</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>14</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>13</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>12</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>11</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>10</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PED 003 - ABDOMINAL SUPRA PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

PQ/CFS LEM MUS – PED 003 - ABDOMINAL SUPRA

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

a) O aluno deverá tomar a posição deitado em decúbito dorsal, joelhos flexionados, pés apoiados no solo, calcanhares próximos aos glúteos, braços cruzados sobre o peito, de forma que as mãos encostem no ombro oposto (mão esquerda no ombro direito e vice e versa).

b) O avaliador deverá se colocar ao lado do avaliado, posicionando os dedos de sua mão espalmada, perpendicularmente, sob o tronco do mesmo a uma distância de quatro dedos de sua axila, tangenciando o limite inferior da escápula. Esta posição deverá ser mantida durante toda a realização do exercício.

2) Execução

- O aluno deverá realizar a Abdominal Supra até que as escápulas percam o contato com a mão do avaliador e retornar à posição inicial, quando será completada uma repetição. Cada aluno deverá executar o número máximo de flexões abdominais sucessivas, sem interrupção do movimento, em um tempo máximo de 3 (três) minutos. O ritmo das flexões abdominais, sem paradas, será opção do aluno.

- **Observação**: o aluno não poderá obter impulso com os braços afastando-os do tronco e, nem tampouco, retirar os quadris do solo, durante a execução do exercício.

3) Uniforme

a) 14º Uniforme.

b) Climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE SUFICIÊNCIA

MASCULINO		
<	45	Não Suficiente
≥	**45**	**Suficiente**

FEMININO		
<	45	Não Suficiente
≥	**45**	**Suficiente**

PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA PARA A AVALIAÇÃO FORMATIVA DE TFM

<table>
<tr><th colspan="3">PQ/CFS LEM MUS – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (MASCULINO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="12">1) Posição inicial

- O aluno, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

- Após a ordem de iniciar, o aluno deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. O aluno não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção do aluno e não há limite de tempo.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.</td><td>REPETIÇÕES</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>10</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>9</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>8</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>7</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>6</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>5</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>4</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>3</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>2</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>1</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>0</td><td>0,0</td></tr>
</table>

PQ/CFS LEM MUS – PED 004 - FLEXÃO NA BARRA FIXA (FEMININO)

CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO

1) Posição inicial

- A aluna, sob a barra, deverá empunhá-la com a pegada em pronação (palma da mão para frente), com o polegar envolvendo ou não a barra fixa. As mãos deverão permanecer com um afastamento entre si correspondente à largura dos ombros e o corpo deverá estar estático.

2) Execução

a) Após a ordem de iniciar, a aluna deverá executar a flexão dos braços na barra até que o queixo ultrapasse completamente a barra (estando a cabeça na posição natural, sem hiperextensão do pescoço) e, imediatamente, descer o tronco até que os cotovelos fiquem completamente estendidos (respeitando as limitações articulares individuais), quando será completada uma repetição. A aluna não poderá, em nenhum momento, tocar o solo, nem os suportes da barra; não será permitido o impulso provocado pelas pernas ou pelos músculos abdominais (“keep”, “pedalada”, “galeio”, etc); é válido apenas o impulso feito com os braços; não é permitido apoiar o queixo sobre a barra. O ritmo das flexões de braços na barra é opção da aluna e não há limite de tempo.

b) Quando a aluna decidir não realizar mais o movimento, deverá emitir oralmente o comando de “**tempo**” para o avaliador, que iniciará a medição do tempo em que a mesma permanecerá em isometria, com os braços esticados ou não, com ambas as mãos ligadas à barra. Ao perder o contato total da barra com qualquer uma das mãos, o tempo será parado e utilizado para acessar a tabela de avaliação e encontrar o grau obtido.

3) Uniforme

a) 14º uniforme.

b) climas frios: poderá ser usado o abrigo VO.

TABELA DE EQUIVALÊNCIA

REPETIÇÕES/ TEMPO	NOTA
4 Rpt	**10,0**
3 Rpt	9,0
2 Rpt + t ≥ 30 s	8,0
2 Rpt	7,0
1 Rpt + t ≥ 30 s	6,0
1 Rpt	**5,0**
t > 90 s	4,0
60 s < t ≤ 90 s	3,0
30 s < t ≤ 60 s	2,0
15 s < t ≤ 30 s	1,0
t ≤ 15 s	**0,0**

PED 005 – NATAÇÃO 25 m PARA A AVALIAÇÃO DE CONTROLE DE TFM

<table>
<tr><th colspan="3">PQ/CFS LEM MUS – PED 005 – NATAÇÃO 25 m (MASCULINO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="22">1) Execução
- A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.
2) Detalhes na Execução
a) A saída será dada com o aluno no bloco de partida.
b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.
c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.
3) Uniforme
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</td><td>TEMPO</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>00:00:14</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>00:00:15</td><td>9,5</td></tr>
<tr><td>00:00:16</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>00:00:18</td><td>8,5</td></tr>
<tr><td>00:00:19</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>00:00:22</td><td>7,5</td></tr>
<tr><td>00:00:23</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>00:00:24</td><td>6,5</td></tr>
<tr><td>00:00:26</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>00:00:30</td><td>5,5</td></tr>
<tr><td>00:00:35</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>00:00:40</td><td>4,5</td></tr>
<tr><td>00:00:45</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>00:00:50</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>00:00:52</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>00:00:54</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>00:00:56</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>00:00:58</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>00:01:00</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>00:01:02</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>00:01:03</td><td>0,0</td></tr>
<tr><th colspan="3">PQ/CFS LEM MUS – PED 005 - NATAÇÃO 25 m (FEMININO)</th></tr>
<tr><td>CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO</td><td colspan="2">TABELA DE EQUIVALÊNCIA</td></tr>
<tr><td rowspan="22">1) Execução
- A prova consiste em nadar 25m em qualquer estilo.
2) Detalhes na Execução
a) A saída será dada com a aluna no bloco de partida.
b) Não é permitido tocar o fundo da piscina, bem como segurar ou puxar as raias ou bordas laterais da piscina.
c) As saídas escapadas serão anuladas, devendo ser procedida uma nova saída.
3) Uniforme
- 15º uniforme (pode ser utilizado óculos de natação).</td><td>TEMPO</td><td>NOTA</td></tr>
<tr><td>00:00:16</td><td>10,0</td></tr>
<tr><td>00:00:18</td><td>9,5</td></tr>
<tr><td>00:00:19</td><td>9,0</td></tr>
<tr><td>00:00:21</td><td>8,5</td></tr>
<tr><td>00:00:22</td><td>8,0</td></tr>
<tr><td>00:00:26</td><td>7,5</td></tr>
<tr><td>00:00:27</td><td>7,0</td></tr>
<tr><td>00:00:28</td><td>6,5</td></tr>
<tr><td>00:00:31</td><td>6,0</td></tr>
<tr><td>00:00:35</td><td>5,5</td></tr>
<tr><td>00:00:41</td><td>5,0</td></tr>
<tr><td>00:00:47</td><td>4,5</td></tr>
<tr><td>00:00:53</td><td>4,0</td></tr>
<tr><td>00:00:59</td><td>3,5</td></tr>
<tr><td>00:01:01</td><td>3,0</td></tr>
<tr><td>00:01:04</td><td>2,5</td></tr>
<tr><td>00:01:06</td><td>2,0</td></tr>
<tr><td>00:01:08</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>00:01:11</td><td>1,0</td></tr>
<tr><td>00:01:13</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>00:01:14</td><td>0,0</td></tr>
</table>

REFERÊNCIAS

BRASIL. Congresso. Senado. **Constituição da República Federativa do Brasil, de 5 de outubro de 1988**. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 191-A**. Brasília, 1988.

_____. Presidência da República. **Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999**. Dispõe sobre o Ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 27-E**. Brasília, 1999.

_____. Presidência da República. **Decreto nº 3.182, de 23 de setembro de 1999**. Regulamenta a Lei nº 9.786, de 8 de fevereiro de 1999, que dispõe sobre o ensino no Exército Brasileiro e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil, nº 184**. Brasília, 1999.

COMANDO DO EXÉRCITO. **Portaria nº 549, de 6 de outubro de 2000**. Aprova o Regulamento de Preceitos Comuns aos Estabelecimentos de Ensino do Exército (R-126). **Boletim do Exército nº 42**. Brasília, 2000.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 769, de 7 de dezembro de 2011**. Aprova as Instruções Gerais para a Correspondência do Exército (EB10-IG-01.001), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 50**. Brasília, 2011.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 770, de 7 de dezembro de 2011**. Aprova as Instruções Gerais para as Publicações Padronizadas do Exército (EB10-IG-01.002), 1ª Edição, 2011, e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 50**. Brasília, 2011.

_____. Comandante do Exército. **Portaria nº 1.700, de 8 de dezembro de 2017**. Delega e subdelega competência para a prática de atos administrativos e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 50**. Brasília, 2017.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 032, de 31 de março de 2008**. Aprova a Diretriz para Avaliação Física do Exército Brasileiro e sua Avaliação. **Boletim do Exército nº 15**. Brasília, 2008.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 340, de 17 de dezembro de 2015**. Aprova Diretriz para o Projeto Formação dos Sargentos de Carreira do Exército Brasileiro (EB20-D-01.032). **Boletim do Exército nº 52**. Brasília, 2015.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 354, de 28 de dezembro de 2015**. Aprova o Manual de Campanha (EB20-MC-10.350), Treinamento Físico Militar, 4ª Edição, 2015. **Boletim do Exército nº 53**. Brasília, 2015.

_____. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 372, de 17 de agosto de 2016**. Aprova a Diretriz para o Planejamento de Cursos e Estágios (EB20-D-01.037) no âmbito do Sistema de Ensino do Exército (SEE) e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 34**. Brasília, 2016.

______. Estado-Maior do Exército. **Portaria nº 461, de 21 de novembro de 2017**. Define o Padrão de Aptidão Física Inicial (PAFI) a ser apresentado por candidatos a ingresso nos cursos de formação de militares de carreira do Exército Brasileiro, e dá outras providências. **Boletim do Exército nº 48**. Brasília, 2017.

______. Departamento-Geral do Pessoal. **Portaria nº 306, de 13 de dezembro de 2017**. Aprova as Normas Técnicas sobre as Perícias Médicas no Exército - NTPMEx (EB30-N 20.008), e dá outras providências. **Separata do Boletim do Exército nº 51**. Brasília, 2017.

______. Departamento de Ensino e Pesquisa. **Portaria nº 026, de 3 de abril de 2003**. Aprova as Normas para Avaliação Educacional (NAE). **Boletim do Exército nº 15**. Brasília**,** 2003.

______. Departamento de Ensino e Pesquisa. **Portaria nº 038, de 3 de maio de 2006**. Aprova as Instruções Reguladoras dos Critérios de Avaliação Educacional a serem seguidos pelos Estabelecimentos de Ensino e Organizações Militares subordinadas ou vinculadas (IR 60-34). **Boletim do Exército nº 18.** Brasília, 2006.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 146, de 15 de outubro de 2012**. Aprova as Instruções Reguladoras do Sistema de Educação Técnica no Exército (EB60-IR-57.007) e suas alterações. **Boletim do Exército nº 43**. Brasília, 2012.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 143, de 25 de novembro de 2014**. Aprova as Normas para Desenvolvimento e Avaliação dos Conteúdos Atitudinais (NDACA - EB60-N-05.013). **Boletim do Exército nº 50**. Brasília, 2014.

_____. Departamento de Educação e Cultura do Exército. **Portaria nº 202, de 2 de dezembro de 2016**. Aprova as Normas para a Avaliação da Aprendizagem, 3ª edição (NAA - EB60-N-06.004). **Boletim do Exército nº 48**. Brasília, 2016.